

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo en salsa con pimientos</p> <p>Lácteo / Pan integral</p>	01
<p>Lentejas a la campesina</p> <p>Tortilla francesa de york con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo guisado con verduras</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>Garbanzos estofados</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>Sopa de ave con letras</p> <p>Filete ruso en salsa con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	04 05 06 07 08
<p>Crema de verduras</p> <p>Cinta fresca de lomo con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Bacalao empanado con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>Judías verdes con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patatas y chorizo con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Lácteo / Pan</p>	<p>Arroz a banda</p> <p>Merluza al horno al ajo y perejil con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	11 12 13 14 15
<p>Menú Tierra de Sabor</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Jamoncitos de pollo asados patatas panaderas</p> <p>Pan /Fruta fresca </p>	<p>Crema de brócoli</p> <p>Hamburguesa a la plancha con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Lácteo / Pan</p>	<p>Lazos con tomate</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>Repollo al ajo arriero con patatas</p> <p>Calamares con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	18 19 20 21 22
				<p>En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.</p>	

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CEN

PRIMEROS PLATOS

☀️ 📖	🏠
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
🍆	🍝
verdura	pasta/arroz
🍝	🍆
pasta/arroz	verdura
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🍝
	pasta/arr

SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🍳	🍖
huevo	carne
🐟	🐟
pescado	pescado
🥬	🍳
legumbres	huevo
🍖	verdura
carne	huevo
	🍳
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>01</p> <p><i>Alubias blancas estofadas</i></p> <p><i>Abadejo en salsa con pimientos</i></p> <p><i>Lácteo / Pan integral</i></p>
<p>04</p> <p><i>Lentejas a la campesina</i></p> <p><i>Tortilla francesa con lechuga</i></p> <p><i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>05</p> <p><i>Coditos con salsa de tomate</i></p> <p><i>Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada</i></p> <p><i>Pan/Lácteo</i></p>	<p>06</p> <p><i>Crema de calabacín</i></p> <p><i>Empanadillas de atún con patatas</i></p> <p><i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>07</p> <p><i>Garbanzos estofados</i></p> <p><i>Albóndigas de pescado en salsa con lechuga</i></p> <p><i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>08</p> <p><i>Sopa de verduras con letras</i></p> <p><i>Tortilla de patatas con lechuga</i></p> <p><i>Pan /Fruta fresca</i></p>
<p>11</p> <p><i>Crema de verduras</i></p> <p><i>Tortilla francesa con patatas</i></p> <p><i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>12</p> <p><i>Alubias blancas estofadas</i></p> <p><i>Bacalao empanado con ensalada</i></p> <p><i>Pan/Lácteo</i></p>	<p>13</p> <p><i>Judías verdes con salsa de tomate</i></p> <p><i>Tortilla de patatas con lechuga</i></p> <p><i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>14</p> <p><i>Sopa de verduras</i></p> <p><i>Garbanzos guisados</i></p> <p><i>Lácteo / Pan</i></p>	<p>15</p> <p><i>Arroz a banda</i></p> <p><i>Merluza al horno al ajo y perejil con patatas</i></p> <p><i>Pan /Fruta fresca</i></p>
<p>18</p> <p><i>Lentejas a la hortelana</i></p> <p><i>Tortilla de patatas con ensalada</i></p> <p><i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>19</p> <p><i>Crema de brócoli</i></p> <p><i>Croquetas de bacalao con lechuga</i></p> <p><i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>20</p> <p><i>Alubias pintas con arroz</i></p> <p><i>Merluza en salsa de puerros</i></p> <p><i>Lácteo / Pan</i></p>	<p>21</p> <p><i>Lazos con tomate</i></p> <p><i>Tortilla francesa con ensalada</i></p> <p><i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>22</p> <p><i>Repollo al ajo arriero con patatas</i></p> <p><i>Calamares con ensalada</i></p> <p><i>Pan /Fruta fresca</i></p>
				<p><i>En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.</i></p>

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CEN

PRIMEROS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
🍆	🍝
verdura	pasta/arroz
🍝	🍆
pasta/arroz	verdura
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🍝
	pasta/arr

SEGUNDOS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🍳	🍖
huevo	carne
🐟	🐟
pescado	pescado
🥬	🍳
legumbres	huevo
🍖	verdura
carne	huevo
	🍳
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>01 <i>Alubias blancas estofadas</i> <i>Abadejo en salsa con pimientos</i> <i>Lácteo / Pan</i></p>
<p>04 <i>Patatas guisadas</i> <i>Tortilla francesa de york con lechuga</i> <i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>05 <i>Pasta sin gluten con salsa de tomate</i> <i>Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada</i> <i>Pan/Lácteo</i></p>	<p>06 <i>Crema de calabacín</i> <i>Pollo guisado con verduras</i> <i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>07 <i>Garbanzos estofados</i> <i>Pescado en salsa con lechuga</i> <i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>08 <i>Sopa de ave con pasta sin gluten</i> <i>Filete de ternera con patatas</i> <i>Pan /Fruta fresca</i></p>
<p>11 <i>Crema de verduras</i> <i>Cinta fresca de lomo con patatas</i> <i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>12 <i>Alubias blancas estofadas</i> <i>Fogonero con salsa de tomate y ensalada</i> <i>Pan/Lácteo</i></p>	<p>13 <i>Judías verdes con salsa de tomate</i> <i>Tortilla de patatas y chorizo con lechuga</i> <i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>14 <i>Sopa de cocido con fideos sin gluten</i> <i>Cocido completo</i> <i>Lácteo / Pan</i></p>	<p>15 <i>Arroz a banda</i> <i>Merluza al horno al ajo y perejil con patatas</i> <i>Pan /Fruta fresca</i></p>
<p>18 <i>Garbanzos guisados</i> <i>Jamoncitos de pollo asados patatas panaderas</i> <i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>19 <i>Crema de brócoli</i> <i>Filete de jamón a la plancha con lechuga</i> <i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>20 <i>Alubias pintas con arroz</i> <i>Merluza en salsa de puerros</i> <i>Lácteo / Pan</i></p>	<p>21 <i>Pasta sin gluten con salsa de tomate</i> <i>Tortilla francesa con ensalada</i> <i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>22 <i>Repollo al ajo arriero con patatas</i> <i>Pescado empanado con ensalada</i> <i>Pan /Fruta fresca</i></p>

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CEN

PRIMEROS PLATOS

☀️📖	🏠
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
🍆 >	🍝 >
verdura	pasta/arroz
🍲 >	🍆 >
pasta/arroz	verdura
🥬 >	🍆 ○ 🍝
legumbres	verdura pasta/arr

SEGUNDOS PLATOS

☀️📖	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚 >	🍖 ○ 🐟
huevo	carne pescad
🐟 >	🥚 ○ 🍖
pescado	huevo carne
🥬 >	🍆 ○ 🥚
legumbres	verdura huevo
🍖 >	🥚 ○ 🐟
carne	huevo pescad

POSTRE

🍏 >	○	🥛
fruta		lácteo

Entidades colaboradoras:



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 <i>Alubias blancas estofadas</i> <i>Abadejo en salsa con pimientos</i> <i>Lácteo / Pan integral</i>
04 <i>Lentejas a la campesina</i> <i>Lomo fresco con lechuga</i> <i>Pan /Fruta fresca</i>	05 <i>Coditos con salsa de tomate</i> <i>Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada</i> <i>Pan/Lácteo</i>	06 <i>Crema de calabacín</i> <i>Pollo guisado con verduras</i> <i>Pan /Fruta fresca</i>	07 <i>Garbanzos estofados</i> <i>Albóndigas de pescado en salsa con lechuga</i> <i>Pan /Fruta fresca</i>	08 <i>Sopa de ave con letras</i> <i>Filete ruso en salsa con patatas</i> <i>Pan /Fruta fresca</i>
11 <i>Crema de verduras</i> <i>Cinta fresca de lomo con patatas</i> <i>Pan /Fruta fresca</i>	12 <i>Alubias blancas estofadas</i> <i>Fogonero con salsa de tomate y ensalada</i> <i>Pan/Lácteo</i>	13 <i>Judías verdes con salsa de tomate</i> <i>Pechuga de pollo con lechuga</i> <i>Pan /Fruta fresca</i>	14 <i>Sopa de cocido</i> <i>Cocido completo</i> <i>Lácteo / Pan</i>	15 <i>Arroz a banda</i> <i>Merluza al horno al ajo y perejil con patatas</i> <i>Pan /Fruta fresca</i>
18 <i>Menú Tierra de Sabor</i> <i>Lentejas a la hortelana</i> <i>Jamoncitos de pollo asados patatas panaderas</i> <i>Pan /Fruta fresca</i>	19 <i>Crema de brócoli</i> <i>Hamburguesa a la plancha con lechuga</i> <i>Pan /Fruta fresca</i>	20 <i>Alubias pintas con arroz</i> <i>Merluza en salsa de puerros</i> <i>Lácteo / Pan</i>	21 <i>Lazos con tomate</i> <i>Filete de jamón con ensalada</i> <i>Pan /Fruta fresca</i>	22 <i>Repollo al ajo arriero con patatas</i> <i>Pescado empanado con ensalada</i> <i>Pan /Fruta fresca</i>
				<i>En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.</i>

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CEN

PRIMEROS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
🍆	🍝
verdura	pasta/arroz
🍝	🍆
pasta/arroz	verdura
🥫	🍆
legumbres	verdura
	🍝
	pasta/arr

SEGUNDOS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🍳	🍖
huevo	carne
🐟	🐟
pescado	pescado
🥫	🍳
legumbres	huevo
	carne
	🍆
	verdura
	🍳
	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>01 Alubias blancas estofadas Abadejo en salsa con pimientos Yogur de soja / Pan integral</p>
<p>04 Lentejas a la campesina Tortilla francesa de york con lechuga Pan /Fruta fresca</p>	<p>05 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada Pan/ Yogur de soja</p>	<p>06 Crema de calabacín (sin lácteos) Pollo guisado con verduras Pan /Fruta fresca</p>	<p>07 Garbanzos estofados Albóndigas de pescado en salsa con lechuga Pan /Fruta fresca</p>	<p>08 Sopa de ave con letras Filete ruso en salsa con patatas Pan /Fruta fresca</p>
<p>11 Crema de verduras (sin lácteos) Cinta fresca de lomo con patatas Pan /Fruta fresca</p>	<p>12 Alubias blancas estofadas Fogonero con salsa de tomate y ensalada Pan/ Yogur de soja</p>	<p>13 Judías verdes con salsa de tomate Tortilla de patatas y chorizo con lechuga Pan /Fruta fresca</p>	<p>14 Sopa de cocido Cocido completo Pan /Fruta fresca</p>	<p>15 Arroz a banda Merluza al horno al ajo y perejil con patatas Pan /Fruta fresca</p>
<p>18 Menú Tierra de Sabor Lentejas a la hortelana Jamoncitos de pollo asados patatas panaderas Pan /Fruta fresca</p>	<p>19 Crema de brócoli (sin lácteos) Hamburguesa a la plancha con lechuga Pan /Fruta fresca</p>	<p>20 Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de puerros (sin lácteos) Pan/ Yogur de soja</p>	<p>21 Lazos con tomate Tortilla francesa con ensalada Pan /Fruta fresca</p>	<p>22 Repollo al ajo arriero con patatas Pescado empanado con ensalada Pan /Fruta fresca</p>

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CEN

PRIMEROS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
🍆	🍝
verdura	pasta/arroz
🍝	🍆
pasta/arroz	verdura
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🍝
	pasta/arr

SEGUNDOS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚	🍖
huevo	carne
🐟	🐟
pescado	pescado
🥬	🥚
legumbres	huevo
🍖	🍆
carne	verdura
	🥚
	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>Alubias blancas estofadas ⁰¹</p> <p>Lomo en salsa con pimientos</p> <p>Lácteo / Pan integral</p>
<p>Lentejas a la campesina ⁰⁴</p> <p>Tortilla francesa de york con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>Coditos con salsa de tomate ⁰⁵</p> <p>Filete de jamón con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>Crema de calabacín ⁰⁶</p> <p>Pollo guisado con verduras</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>Garbanzos estofados ⁰⁷</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>Sopa de ave con letras ⁰⁸</p> <p>Filete ruso en salsa con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p>Crema de verduras ¹¹</p> <p>Cinta fresca de lomo con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>Alubias blancas estofadas ¹²</p> <p>Pechuga de pollo con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>Judías verdes con salsa de tomate ¹³</p> <p>Tortilla de patatas y chorizo con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>Sopa de cocido ¹⁴</p> <p>Cocido completo</p> <p>Lácteo / Pan</p>	<p>Arroz a banda ¹⁵</p> <p>Tortilla francesa con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p>Lentejas a la hortelana ¹⁸</p> <p>Jamoncitos de pollo asados patatas panaderas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>Crema de brócoli ¹⁹</p> <p>Hamburguesa a la plancha con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>Alubias pintas con arroz ²⁰</p> <p>Pechuga de pollo empanada</p> <p>Lácteo / Pan</p>	<p>Lazos con tomate ²¹</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>Repollo al ajo arriero con patatas ²²</p> <p>Lomo adobado con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CEN

PRIMEROS PLATOS

☀️ 📖	🏠 🌙
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
🍆	🍝
verdura	pasta/arroz
🍝	🍆
pasta/arroz	verdura
🥦	🍆
legumbres	verdura
	🍝
	pasta/arr

SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🏠 🌙
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🍳	🍖
huevo	carne
🐟	🐟
pescado	pescado
🥦	🍳
legumbres	huevo
	carne
	verdura
	huevo
🍖	🍳
carne	huevo
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>01</p> <p><i>Alubias blancas estofadas</i></p> <p><i>Abadejo en salsa con pimientos</i></p> <p><i>Yogur de soja / Pan integral</i></p>
<p>04</p> <p><i>Lentejas a la campesina</i></p> <p><i>Tortilla francesa de york con lechuga</i></p> <p><i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>05</p> <p><i>Coditos con salsa de tomate</i></p> <p><i>Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada</i></p> <p><i>Pan/ Yogur de soja</i></p>	<p>06</p> <p><i>Crema de calabacín (sin lácteos)</i></p> <p><i>Pollo guisado con verduras</i></p> <p><i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>07</p> <p><i>Garbanzos estofados</i></p> <p><i>Albóndigas de pescado en salsa con lechuga</i></p> <p><i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>08</p> <p><i>Sopa de ave con letras</i></p> <p><i>Filete de jamón con patatas</i></p> <p><i>Pan /Fruta fresca</i></p>
<p>11</p> <p><i>Crema de verduras (sin lácteos)</i></p> <p><i>Cinta fresca de lomo con patatas</i></p> <p><i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>12</p> <p><i>Alubias blancas estofadas</i></p> <p><i>Fogonero con salsa de tomate y ensalada</i></p> <p><i>Pan/ Yogur de soja</i></p>	<p>13</p> <p><i>Judías verdes con salsa de tomate</i></p> <p><i>Tortilla de patatas y chorizo con lechuga</i></p> <p><i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>14</p> <p><i>Sopa de ave con fideos</i></p> <p><i>Garbanzos guisados</i></p> <p><i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>15</p> <p><i>Arroz a banda</i></p> <p><i>Merluza al horno al ajo y perejil con patatas</i></p> <p><i>Pan /Fruta fresca</i></p>
<p>18</p> <p><i>Lentejas a la hortelana</i></p> <p><i>Jamoncitos de pollo asados patatas panaderas</i></p> <p><i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>19</p> <p><i>Crema de brócoli (sin lácteos)</i></p> <p><i>Pechuga de pavo a la plancha con lechuga</i></p> <p><i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>20</p> <p><i>Alubias pintas con arroz</i></p> <p><i>Merluza en salsa de puerros (sin lácteos)</i></p> <p><i>Pan/ Yogur de soja</i></p>	<p>21</p> <p><i>Lazos con tomate</i></p> <p><i>Tortilla francesa con ensalada</i></p> <p><i>Pan /Fruta fresca</i></p>	<p>22</p> <p><i>Repollo al ajo arriero con patatas</i></p> <p><i>Pescado empanado con ensalada</i></p> <p><i>Pan /Fruta fresca</i></p>
				<p><i>En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.</i></p>

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CEN

PRIMEROS PLATOS

☀️ 📖	🏠
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
🍆	🍝
verdura	pasta/arroz
🍝	🍆
pasta/arroz	verdura
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🍝
	pasta/arr

SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚	🍖
huevo	carne
🐟	🐟
pescado	pescado
🥬	🥚
legumbres	huevo
🍖	🍆
carne	verdura
	🥚
	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

